聖中心道肥田式強健術

di Hida Harumitsu (1883 – 1956)

聖中心道肥田式強健術

Sei Chushin Do Hida Shiki Kyoken Jutsu

Il metodo Hida per una salute vigorosa attraverso la Via del Sacro Centro

\- sistema di allenamento per il totale rimodellamento del corpo umano –

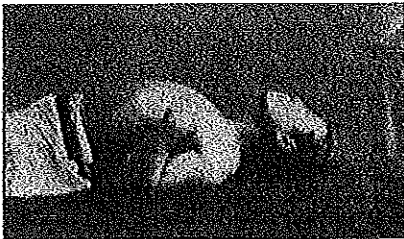
"Sei Chushin Do Hida Shiki Kyoken Jutsu", il Metodo Hida per una salute vigorosa attraverso la Via del Sacro Centro è un sistema di allenamento creato da Hida Harumitsu (1883 – 1956), personaggio giapponese, per alcuni versi straordinario

Il Maestro Harumitsu, nato con una debole costituzione, iniziò lo studio dell'anatomia umana e della scienza fisiologica alla base della ginnastica occidentale, per migliorare il proprio stato di salute, giudicato irrecuperabile dai medici

Figlio egli stesso di un medico, combinò tali conoscenze con le tecniche di sviluppo e rafforzamento del Tanden (basso ventre), alla base della tradizione orientale e delle Arti Marziali.

Secondo la dottrina orientale, infatti, l'area anatomica del basso ventre, chiamata Hara, Tanden (Tantien), Sei Chushin, rappresenta il centro vitale dell'uomo.

Dopo anni di studi e basandosi sull'esperienza personale, il Maestro Harumitsu creò un sistema completamente originale, ponendosi alcuni obiettivi:

- come rafforzare la struttura fisica del corpo;
- come stimolare la forza curativa naturale;
- come rimodellare l'intelligenza, aumentare la capacità della memoria, controllare i meccanismi della mente, arrivare alla completa percezione in tutte le circostanze della vita.

Il Maestro Harumitsu riuscì nei suoi intenti; non solo migliorò le proprie capacità, ma fu autore anche di eventi definibili prodigiosi.

Hida Harumitsu, sebbene in perfetta salute, decise di morire all'età di 73 anni rifiutando il cibo per diverse settimane.

Si narra che prese questa drastica e triste decisione dopo una visione che gli aveva anticipato il futuro dell'Umanità, senza avere trovato una risposta alla sua angoscia.

Il Metodo Hida comprende diversi sistemi, tra i quali i più importanti sono i seguenti:

Semplice irrobustimento	**Respirazione**	**Forgiatura del Centro**

Il Metodo Hida è stato insegnato ad Ascoli Piceno, alcuni anni or sono, dal Maestro Shiomitsu Masafumi (8° Dan Karate Wadoryu), persona dotata di grande vigoria ed agilità nonostante avesse superato i 60 anni di età.

L'ISO NO NAMI DOJO, centro di studio delle antiche Arti Marziali giapponesi, desidera mettere a disposizione dei suoi frequentatori un quaderno tecnico – tratto da testi giapponesi originali - che possa essere di aiuto alla conoscenza del Metodo Hida ed alla sua pratica costante, nella certezza che i benefici non tarderanno ad arrivare.

Dicembre 2002

Dott. Costantino Brandozzi

簡易強健術

Kani Kyoken Jutsu

Il metodo del Semplice Irrobustimento

Gli esercizi per il Semplice Irrobustimento, *Kani Kyoken Jutsu*, costituiscono la prima serie del Metodo Hida e sono stati predisposti per aumentare la forza muscolare, sensibilizzare lo sviluppo del *Tanden* e la consapevolezza del Sacro Centro *Sei Chushin*.

Sono complessivamente 11 esercizi, i primi dieci dei quali interessano tutti i principali distretti muscolari del corpo umano, procedendo dagli arti inferiori, al tronco, agli arti superiori; l'11° esercizio, invece, è specifico pr il miglioramento della elasticità.

Nell'esecuzione degli esercizi è importante rispettare fedelmente i principi sotto elencati.

La respirazione

- **Inspirare,** coinvolgendo torace e bacino
- Espandere la postura
- Rilassare i muscoli
- Espandere lateralmente il torace
- Ridurre l'addome
- Ruotare il bacino
- Distendere le ginocchia
- Il centro di gravità cade in mezzo ai due piedi

- **Espirare,** coinvolgendo addome e bacino
- Ridurre la postura
- Tendere i muscoli
- Ridurre il torace
- Espandere verso il basso l'addome
- Stabilizzare il bacino
- Piegare le ginocchia
- Il centro di gravità cade in mezzo ai due piedi

L'uso della forza nel movimento

- Usare la forza del Centro
- Applicare la forza lungo la perpendicolare
- Accelerare il movimento durante l'azione
- Raccogliere la forza verso il Centro
- Tendere con sincera determinazione i muscoli interessati
- La forza della tensione è 10 nell'addome e 9 nel resto del corpo.

正中心の位置

Rappresentazione grafica della posizione del Giusto Centro nel corpo umano

(dall'alto in basso, da sinistra verso destra)

横隔膜(上方)

AB - Diaframma (regione superiore)

腰

A - Bacino

(腰椎と仙骨との接合点)

punto d'incontro dell'osso sacro e delle vertebre

臍

B - Ombelico

脊椎

colonna vertebrale

腸骨

ossa iliache

腹直筋(前方)

muscolo retto addominale (frontale)

外腹斜筋(側方)

muscolo obliquo addominale (laterale)

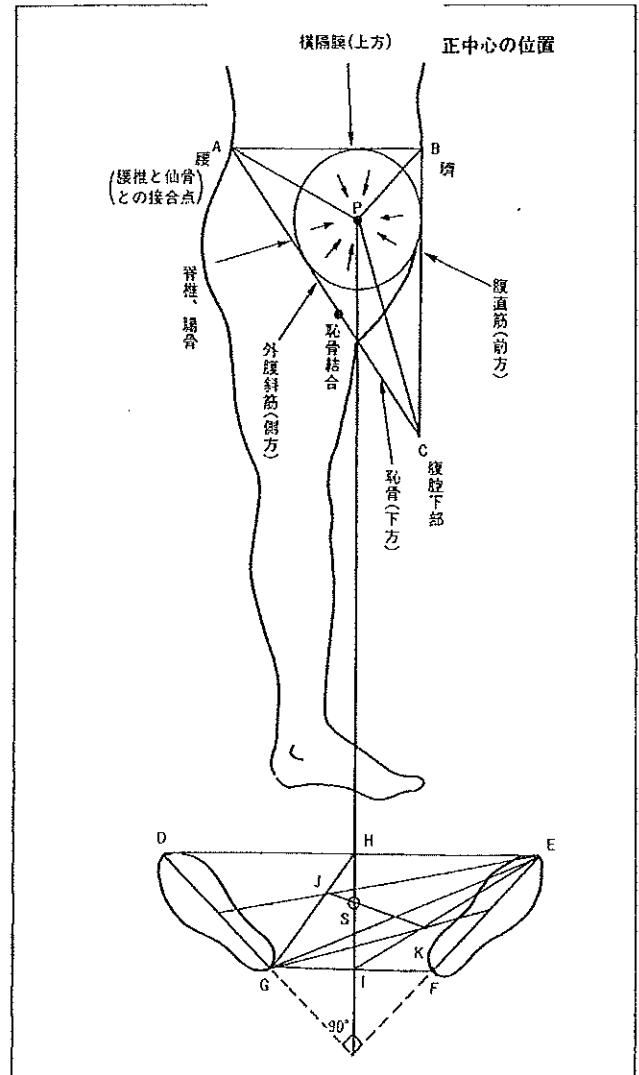
恥骨結合

unione delle ossa publiche

恥骨(下方)

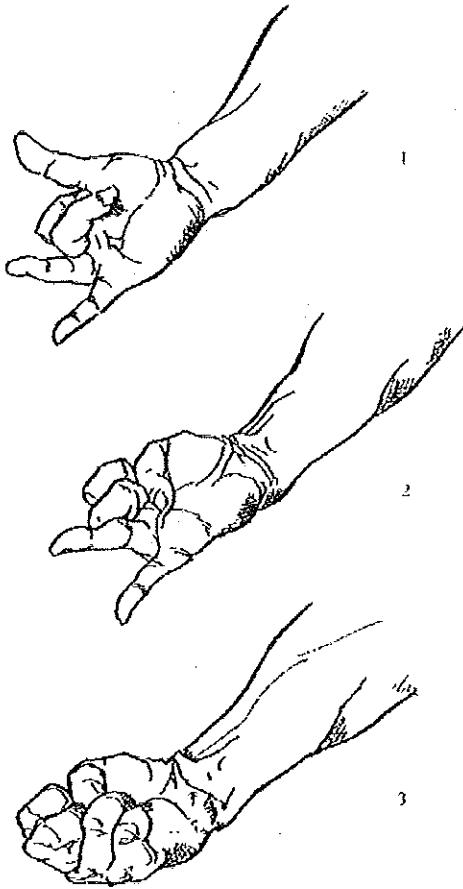
pube (parte inferiore)

腹腔下部

sezione inferiore della cavità addominale

正中心

P – Giusto Centro

S – proiezione sul pavimento di P

Pugno rafforzato

Il modo comune di chiudere la mano per formare il pugno fa sì che il pollice ed il dito medio abbiano una grande forza, a discapito del dito mignolo che risulta spesso debole.

Il Metodo Hida propone la seguente forma di presa (tipica di alcune antiche scuole di jujutsu, come la Takenouchi Ryu e l'Hoki Ryu):

① flettere verso il centro della mano l'indice ed il medio, (fig. 1);
② piegare il pollice, (fig. 2);
③ flettere l'anulare ed il mignolo sovrapponendoli al pollice, (fig. 3).

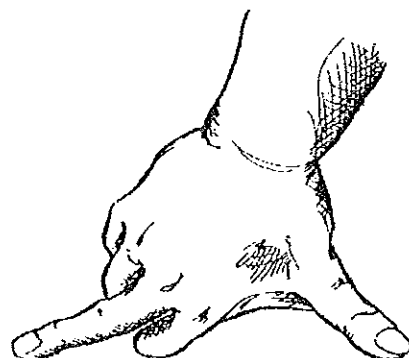
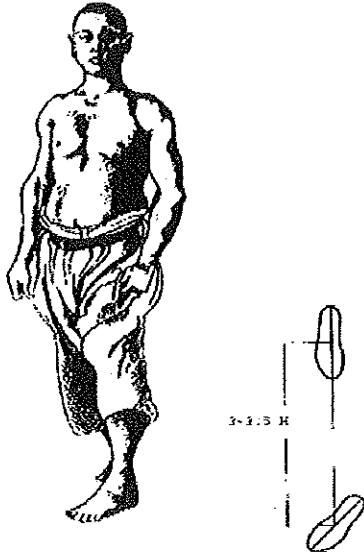
Questo tipo di presa si chiama [pugno rafforzato] e pone sufficiente forza in ognuna delle cinque dita.

Inoltre, la presa permette di concentrare la forza delle dita nel centro del pugno, rendendolo forte al massimo. Per questo motivo è possibile contrarre completamente i numerosi muscoli dell'avambraccio.

Quando negli esercizi di potenziamento dei diversi gruppi muscolari si indicherà di chiudere le mani a pugno si intenderà il [pugno rafforzato].

Ampiezza delle posizioni

Per determinare l'ampiezza delle posizioni nei diversi esercizi si prende come unità di misura la distanza tra le punte delle dita pollice e medio della mano destra, definendola convenzionalmente H, come nell'illustrazione a fianco.

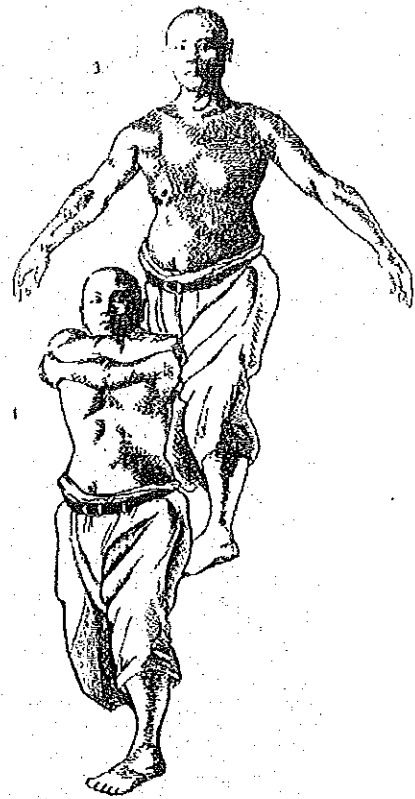
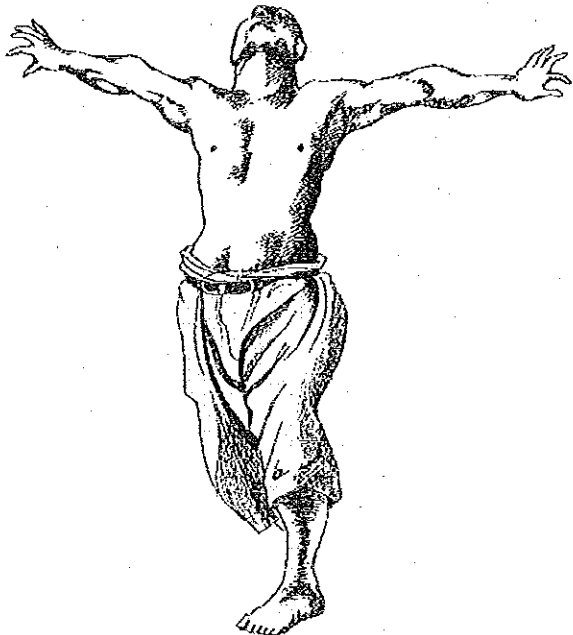
In questo modo, ogni praticante dimensionerà la giusta posizione rispetto al proprio fisico.

1 - Esercizio per i polpacci

(1) Tirare il piede destro diritto indietro di un passo, girare verso l'interno la punta del piede sinistro; i piedi, avanti ed indietro, assumono la posizione che assomiglia alla forma di [\ --] .

Piegare un poco il ginocchio sinistro, distendere adeguatamente la gamba posteriore destra, sistemare il bacino adeguatamente abbassato.
(fig. 1) – Ampiezza 3 – 3,5 H

(2) Togliere la forza dall'intero corpo, inspirare con calma mentre la parte superiore del corpo si piega in avanti; distendere naturalmente all'indietro entrambe le braccia.
Interrompere la respirazione per 3 secondi.
[posizione preparatoria] – (fig. 2)

(3) Espirare con forza emettendo il suono "uut", mentre nello stesso tempo si solleva la parte superiore del corpo (fig. 3);

incrociare per un momento entrambe le braccia sul petto (fig. 4), ruotare all'indietro le palme delle mani che sono state immediatamente aperte orizzontalmente all'indietro. (fig. 5).

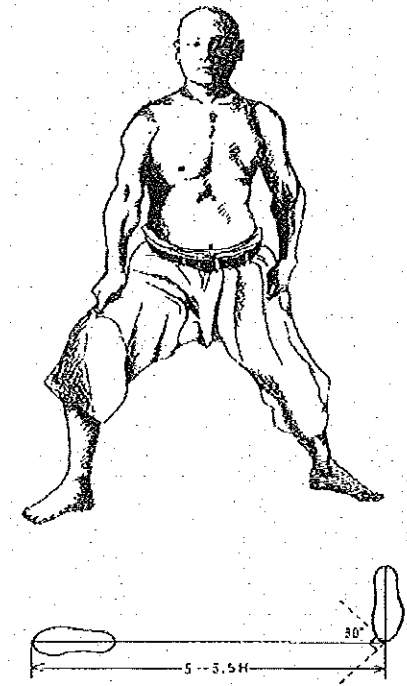
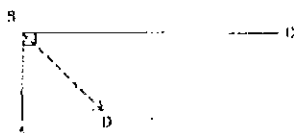
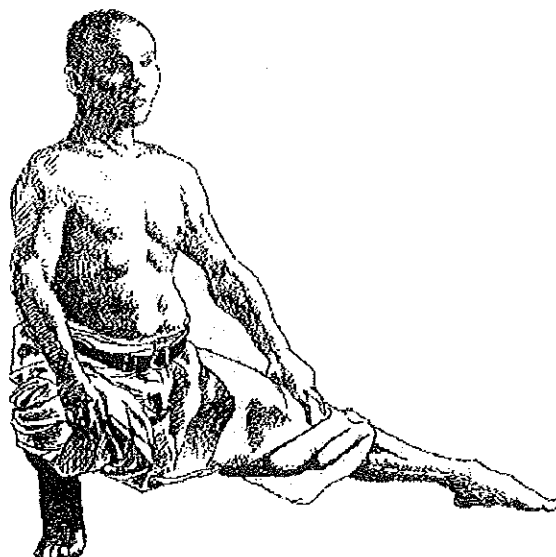
A questo punto, mettere la stessa quantità di forza nel bacino e nell'addome, assicurarsi che il ginocchio della gamba destra sia disteso. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [movimento principale]

(4) Per finire, entrambe le mani, cadendo lungo il corpo, "schiaffeggiano" con naturalezza le cosce. (questo gesto sarà ripetuto anche per gli esercizi successivi)

(5) In seguito, ripetere dall'inizio con i piedi scambiati.

In breve, fare l'esercizio 1 volta alternativamente a destra ed a sinistra.

2 - Esercizio per i bicipiti femorali

(2) Il tallone del piede destro e la punta del piede sinistro sono sistemati ad angolo retto;

fare un passo in avanti verso destra con il piede destro.
Ampiezza 5 – 5,5 H
(fig. 1)

(2) Girare al centro la punta del piede destro, ruotando il piede destro di 90° verso destra.
Poi, piegare il ginocchio destro ed abbassare il bacino, sollevando adeguatamente il tallone destro; lasciar cadere il bacino e portare le natiche sulla parte superiore di quel tallone.
Distendere la gamba sinistra, così com'è, indietro a sinistra.
A questo punto, inspirare adeguatamente con calma.
La gamba sinistra ed il femore destro sono tra loro ad angolo retto.
Girare la parte superiore del corpo verso la bisettrice dell'angolo retto fatto dalle due gambe.
A questo punto il centro di gravità della parte superiore del corpo cade sulla parte superiore del tallone destro.
La gamba sinistra è stata adeguatamente distesa, senza forza.
Curvare il bacino mantenendo la parte superiore del corpo diritta; entrambe le braccia leggermente pendenti in avanti. Non mettere forza nell'intero corpo. Determinare l'acutezza visiva.
Interrompere la respirazione per 3 secondi.
[posizione preparatoria] – (fig. 2)

(3) Piegare entrambe le braccia ed unire il dorso delle mani.

Poi, ruotare entrambe le mani verso l'esterno disegnando un cerchio;

espirare con forza mentre entrambe le mani "schiaffeggiano" la parte superiore del ginocchio destro.

(fig. 3 – 3')

AB direzione della parte superiore della gamba destra

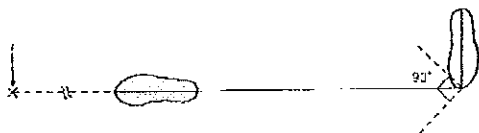
BC direzione del piede sinistro

BD direzione della parte frontale del corpo superiore.

X..... *punto dove fissare lo sguardo*
(45° in direzione della superficie del pavimento)

(4) Poi, il ginocchio destro ruota di 90° verso destra, mentre la parte superiore del corpo si solleva gradualmente.

A questo punto entrambe le mani con leggerezza sono sistemate sulla parte superiore della rotula destra.

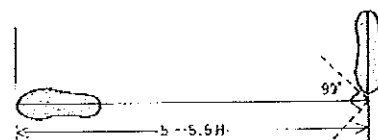
Il tallone destro viene sistemato sul pavimento. (fig. 4)

(5) In coincidenza con la sistemazione sul pavimento del tallone destro, concentrare la forza nel Centro e distendere il ginocchio destro.

Mentre sta finendo il movimento, il tallone del piede destro e le punte del piede sinistro sono mantenute ad angolo retto.
Interrompere la respirazione per 3 secondi.

[movimento principale] – (fig. 5)

(6) Alternare i piedi, eseguirere una volta a sinistra.

3 - Esercizio per i quadricipiti femorali

(1) Mantenere tutto il corpo in posizione flessibile ed inspirare adeguatamente in una volta.
Espirare mentre viene concentrata la forza nel bacino e nell'addome;
sistemare ad angolo retto la punta delle dita del piede destro ed il tallone sinistro, con il piede destro avanzare di un grande passo orizzontalmente verso destra. (fig. 1)
Ampiezza 5 – 5,5 H

(2) Inspirare mentre viene piegato il ginocchio destro ed abbassata la natica sul tallone destro.
Distendere la gamba sinistra mentre entrambi i piedi formano tra loro un angolo retto.

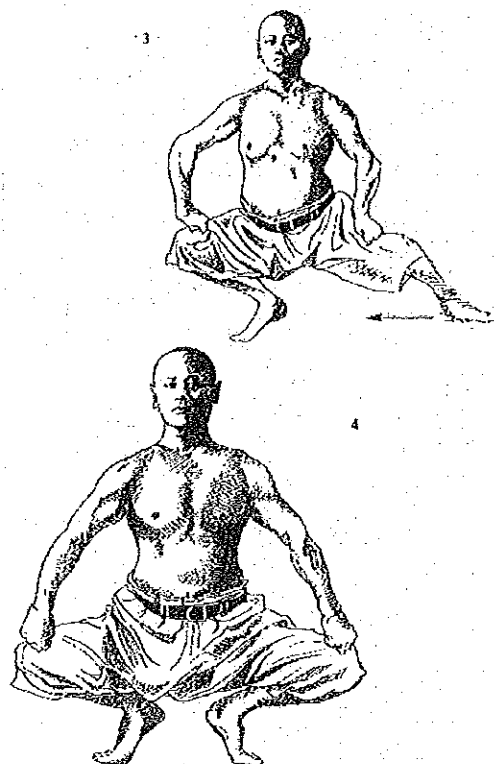
Entrambe le mani formano il pugno e sono sistemate sulla parte superiore delle ginocchia, con il dorso in avanti. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [posizione preparatoria]. (fig. 2).

(3) Espirare con grande forza emettendo un suono [uuut] mentre si avvicina rapidamente il piede sinistro al piede destro; aprire le cosce adeguatamente e curvare la parte superiore del corpo.

Dal plesso solare non lasciar entrare la forza di qualsiasi cosa.

Determinare l'acutezza visiva [massima chiarezza]. Interrompere la respirazione per 3 secondi.

[movimento principale]. (fig. 3 – 4)

(4) Rialzarsi, inspirando gradualmente.

Metodo differente (ad uso delle donne)

Assumere la posizione con le punte di entrambi i piedi nella stessa maniera; entrambe le mani pendono naturalmente. Inspirare con calma; nel tempo che finisce l'inspirazione, fare un passo a destra.

Interrompere la respirazione per 3 secondi. [Posizione preparatoria].

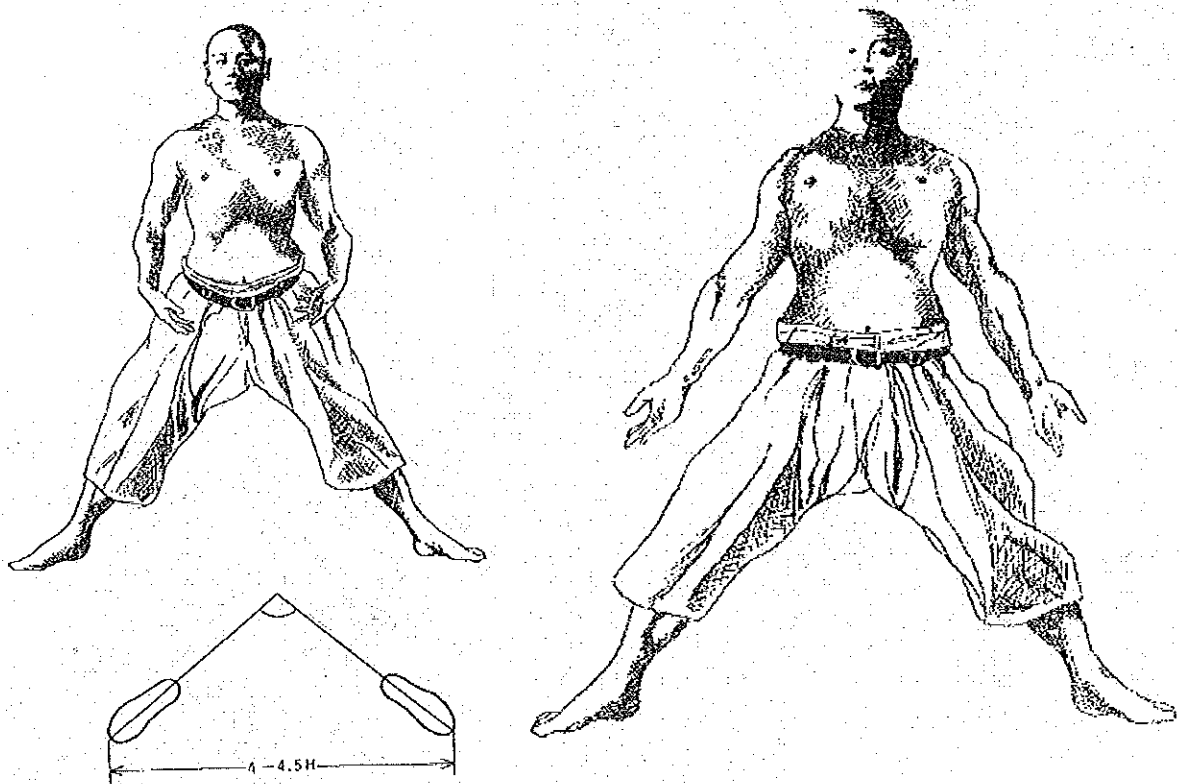
Espirare mentre il bacino viene abbassato; assicurarsi che le natiche siano separate 15 cm.

A questo punto, con entrambe le mani che pendono leggermente con naturalezza, mantenere la parte superiore del corpo verticale. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [movimento principale]

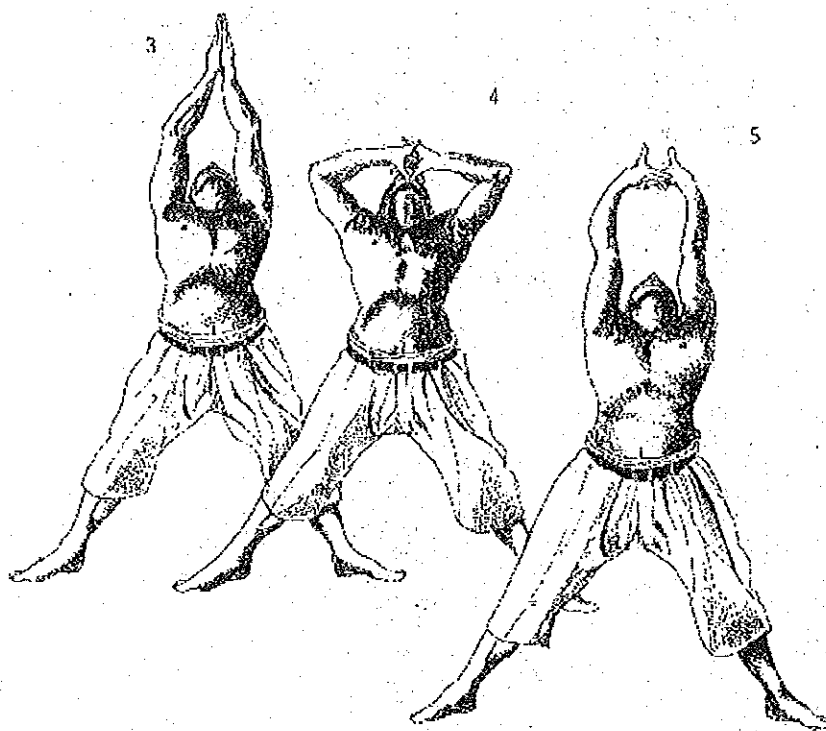
Cambiare i piedi ed eseguire 1 volta a sinistra.

4 - Esercizio per gli addominali obliqui esterni

(1) Stare con entrambi in piedi aperti più di un angolo retto, stabilizare il bacino con la parte superiore del corpo diritta. Ampiezza 4 – 4,5 H.

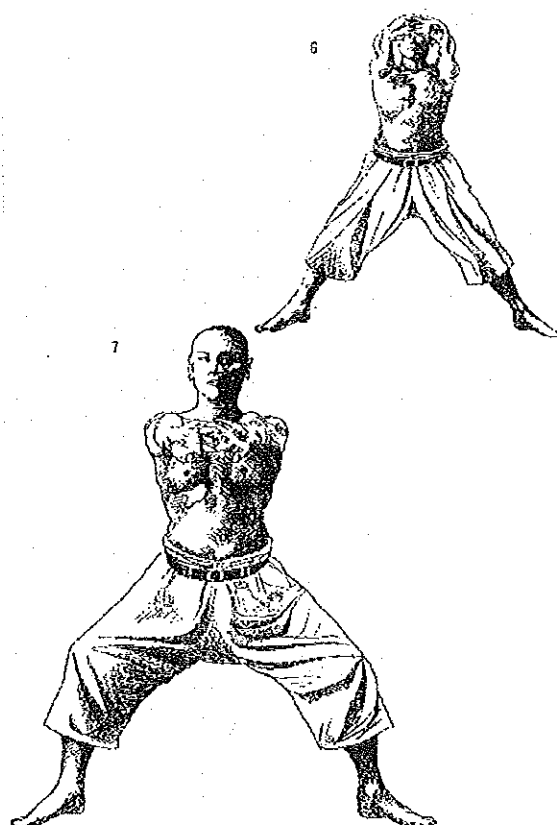
Inspirare con calma, mentre le palme delle mani, girate verso l'alto, vengono sollevate dai fianchi sopra la testa. (fig. 1 – 2).

(2) Inspirare completamente e nello stesso tempo unire con uno "schiaffo" entrambe le mani. (fig. 3)

(3) Inoltre, unire le 10 dita, disegnare un piccolo cerchio sopra la faccia, girare le palme delle mani verso l'alto e distenderle.

Interrompere la respirazione per 3 secondi.
[più di una posizione preparatoria]. (fig. 4 – 5)

(4) Abbassare le mani unite, da sopra la testa all'altezza delle spalle, disegnando un semicerchio; contemporaneamente espirare con forza, mentre, mettendo forza [uun] nell'addome e nelle anche, ruotare in avanti il viso.

A questo punto, piegare un po' le ginocchia, rendendo perpendicolari le gambe.

Interrompere la respirazione per 3 secondi. [movimento principale]. - (fig. 6 – 7

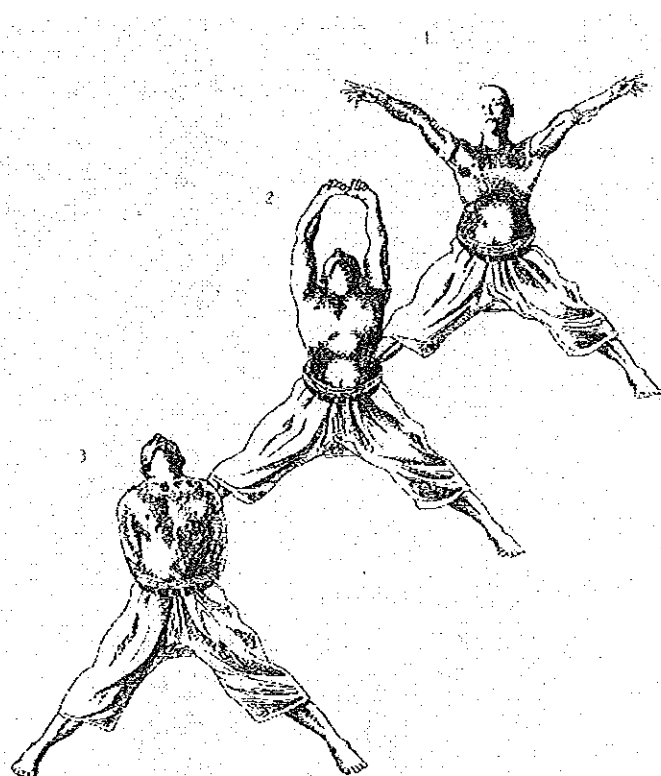
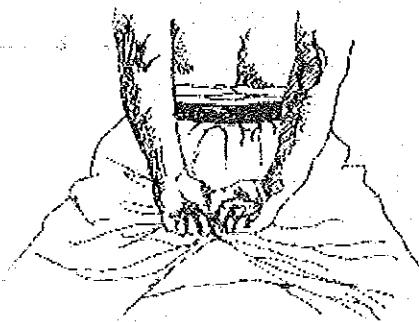
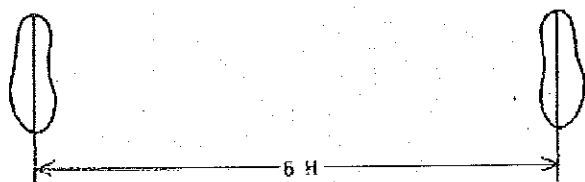
(5) Ripetere 1-2 volte.

5 - Esercizio per i muscoli dorsali

(1) Divaricare abbastanza le gambe con entrambi i piedi paralleli. Ampiezza 6 H.

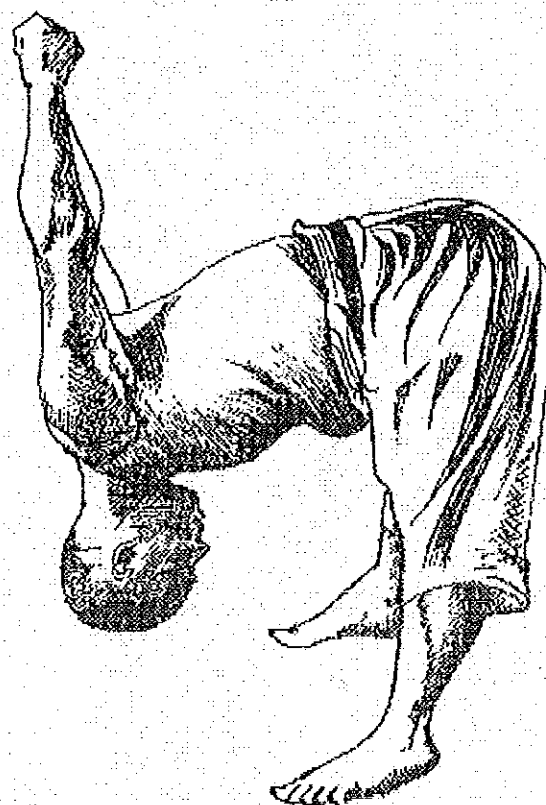
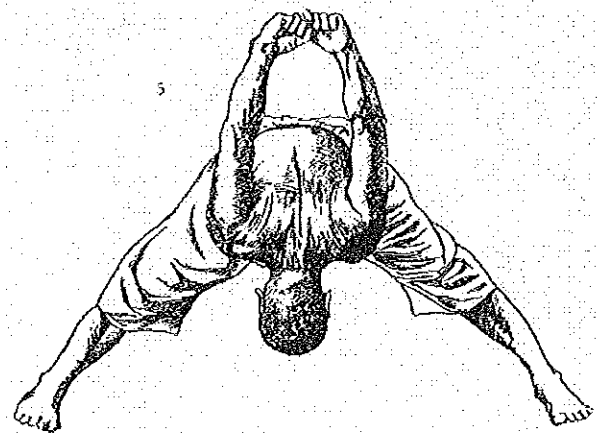
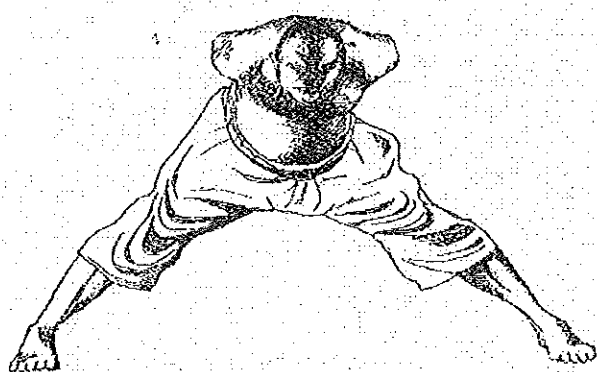
Togliere la forza dall'intero corpo, ruotare il bacino ed aprire il torace;
inspirare, mentre vengono rilassate entrambe le braccia;
sollevare lateralmente le braccia sopra la testa, disegnando un cerchio;
afferrare il pollice della mano sinistra con la mano destra. (fig. 1 – 2)

A questo punto, portare la testa all'indietro con il mento abbastanza sollevato.

Interrompere la respirazione per 3 secondi
[posizione preparatoria] – (fig. 2)

(2) Durante l'interruzione del respiro, abbassare entrambe le braccia, lateralmente al corpo, portandole dietro la schiena, afferrare ancora una volta il pollice della mano sinistra con la mano destra. (fig. 3 – 3')

(3) Espirare con forza, mettere forza nell'addome, abbassare in avavnti la parte superiore del corpo; contemporaneamente alzare entrambe le mani dietro la schiena fino alla posizione verticale.

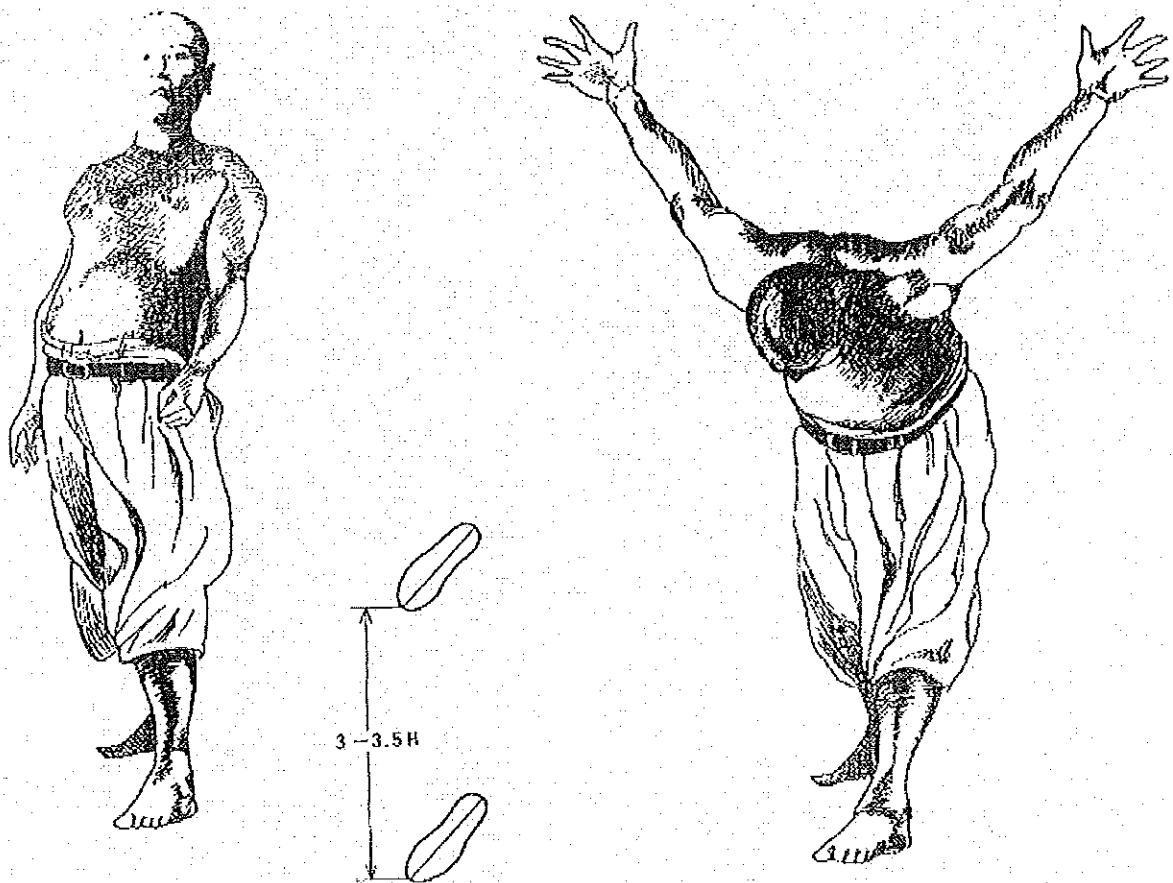
Abbassare la testa, curvare la schiena e portare in tensione i muscoli dorsali.
Interrompere la respirazione per 3 secondi.
[movimento principale] – (fig. 4 – 5 – 5')

(4) Eseguire 1 – 2 ripetizioni

6 – Esercizio per i pettorali

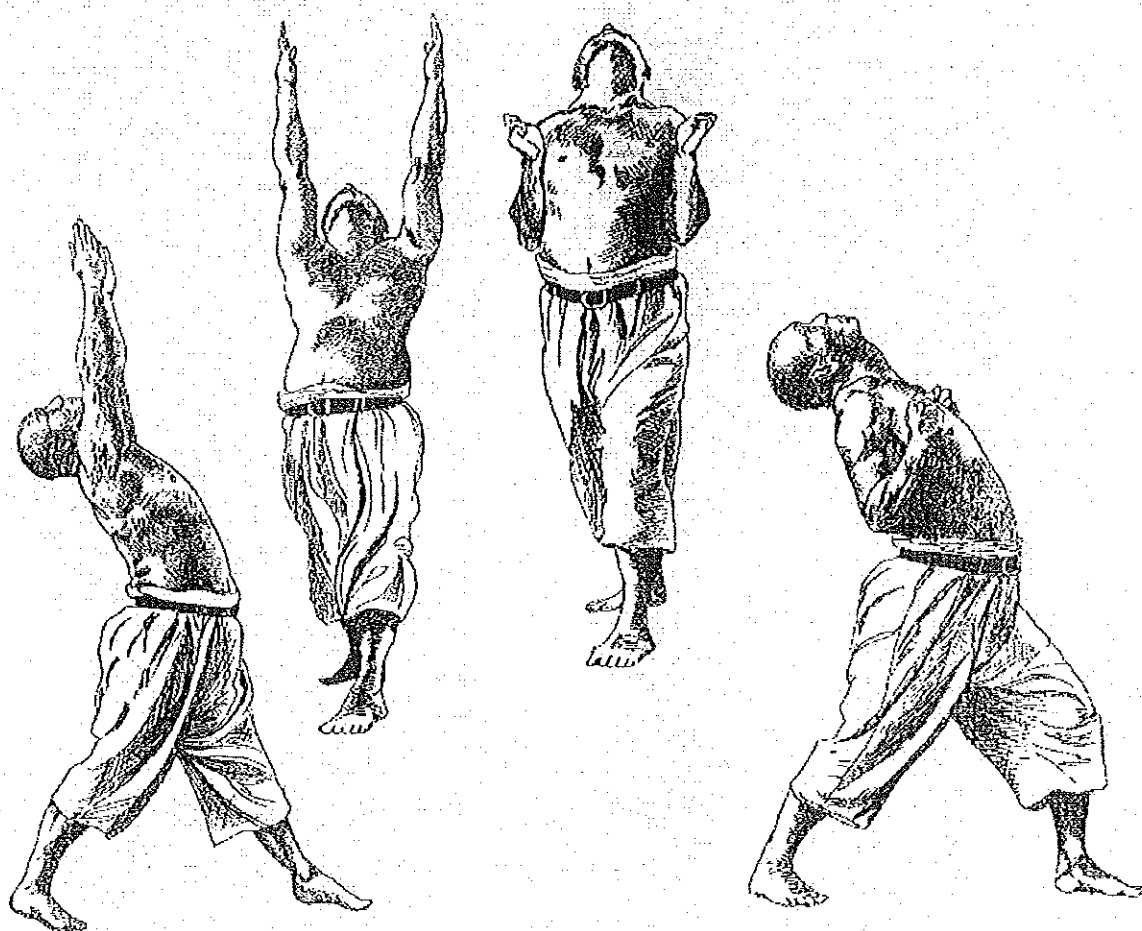
(1) Fare un passo indietro con il piede destro; entrambi i piedi sono obliqui e paralleli nella forma di [//]; (le due ginocchia sono distese nello stesso modo)- (fig. 1).

Ampiezza 3 – 3,5 H.

(2) Il bacino e la parte superiore del corpo sono piegati in avanti; dai fianchi del corpo allungare verso dietro entrambe le braccia, senza forza, mentre si espira.

I talloni non si alzano.(fig. 2)

(3) Sollevare la parte alta del corpo insieme al movimento di distensione di entrambe le braccia, che sono sollevate sopra la testa dal davanti, disegnando un cerchio; a questo punto inspirare.
Stare con entrambe le braccia alzate, distese alla larghezza delle spalle, le palme delle mani rivolte l'una verso l'altra. Con la parte alta del corpo rilassata ed il bacino curvato, flettere la testa all'indietro, il mento èabbastanza sollevato e lo sguardo è diretto su entrambe le mani.
Interrompere la respirazione per 3 secondi. [posizione preparatoria]. – (fig.3 – 3')

(4) Fare il pugno con entrambe le mani, piegare entrambi i gomiti, mentre vengono abbassati lungo la perpendicolare ed espirare con forza. A questo punto, entrambe le braccia sono vicine ai lati del corpo.
Piegare un poco entrambe le ginocchia ed evitare ogni tensione nelle gambe.
Interrompere la respirazione per 3 secondi. [movimento principale] - (fig. 4 – 4')

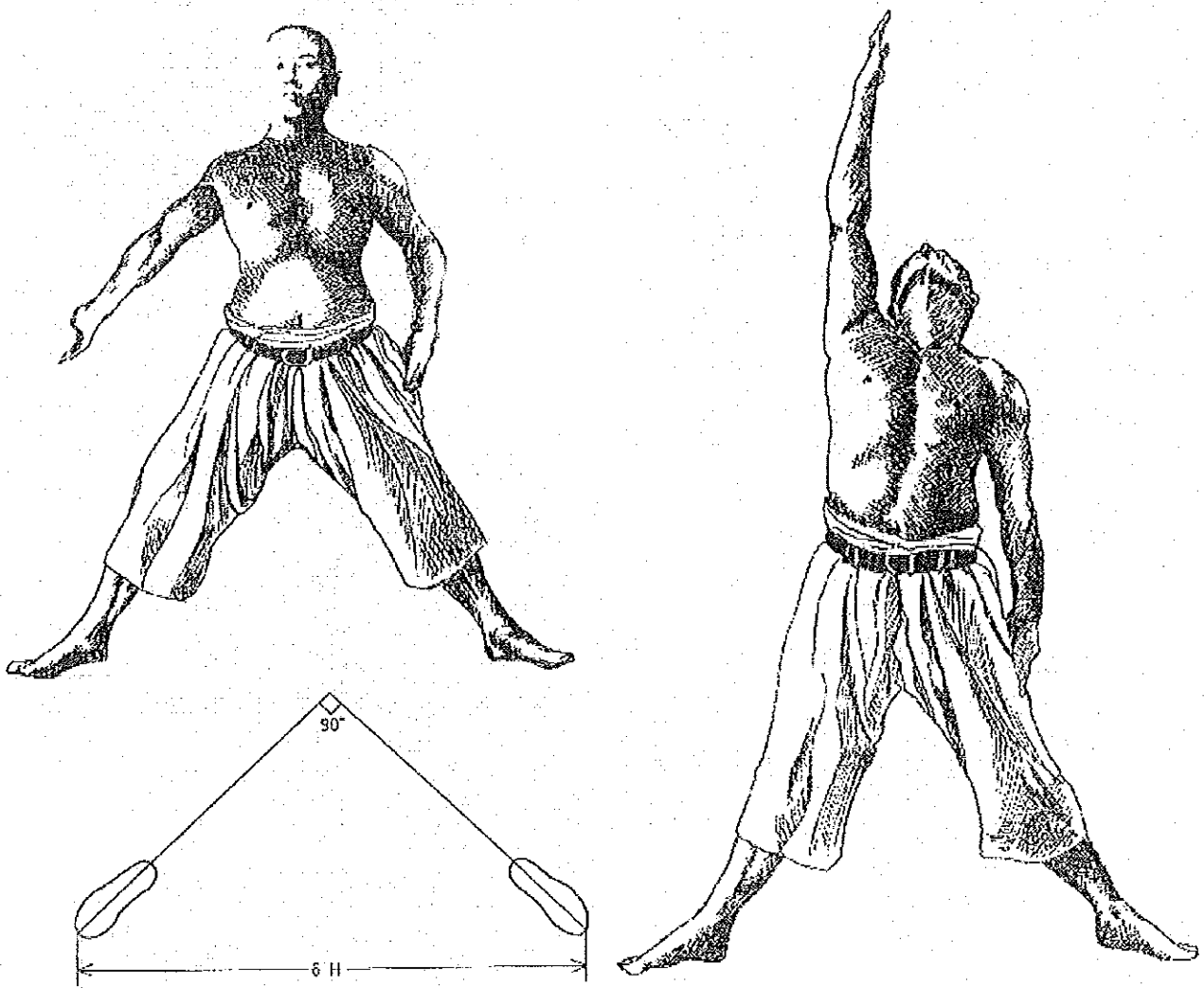
(5) Scambiare i piedi ed eseguire 1 volta a sinistra.

7 – Esercizio per i deltoidi

(1) Aprire di un passo ad angolo retto entrambe le gambe e stabilizzare il bacino.

Ampiezza 6 H.

Aprire il torace, inspirare con calma, mentre viene sollevato verso l'alto, dal fianco sopra la testa, il braccio destro disteso con la palma della mano girata verso l'alto.

La testa ruotata all'indietro, sollevare il mento.

Interrompere la respirazione per 3 secondi
[posizione preparatoria]. – (fig. 1 – 2)

(2) Espirare mentre vengono piegate entrambe le ginocchia; abbassare il bacino fino a che le estremità delle gambe diventano perpendicolari al terreno. (fig. 3)

Nel frattempo mettere forza nel bacino e nell'addome; la mano destra si abbassa passando proprio difronte al gomito sinistro, disegnando un cerchio.

Ruotare all'esterno il gomito destro, con le quattro dita della mano destra, separate e girate al contrario; (fig. 4 – 5) il mignolo si distende sulla parte superiore del ginocchio.

Il gomito sufficientemente disteso. Tirare indietro il mento e mantenere il viso rivolto in avanti.

Interrompere la respirazione per 3 secondi:

[movimento principale] – (fig. 6 – 6')

La mano sinistra ha il pollice rivolto all'indietro,

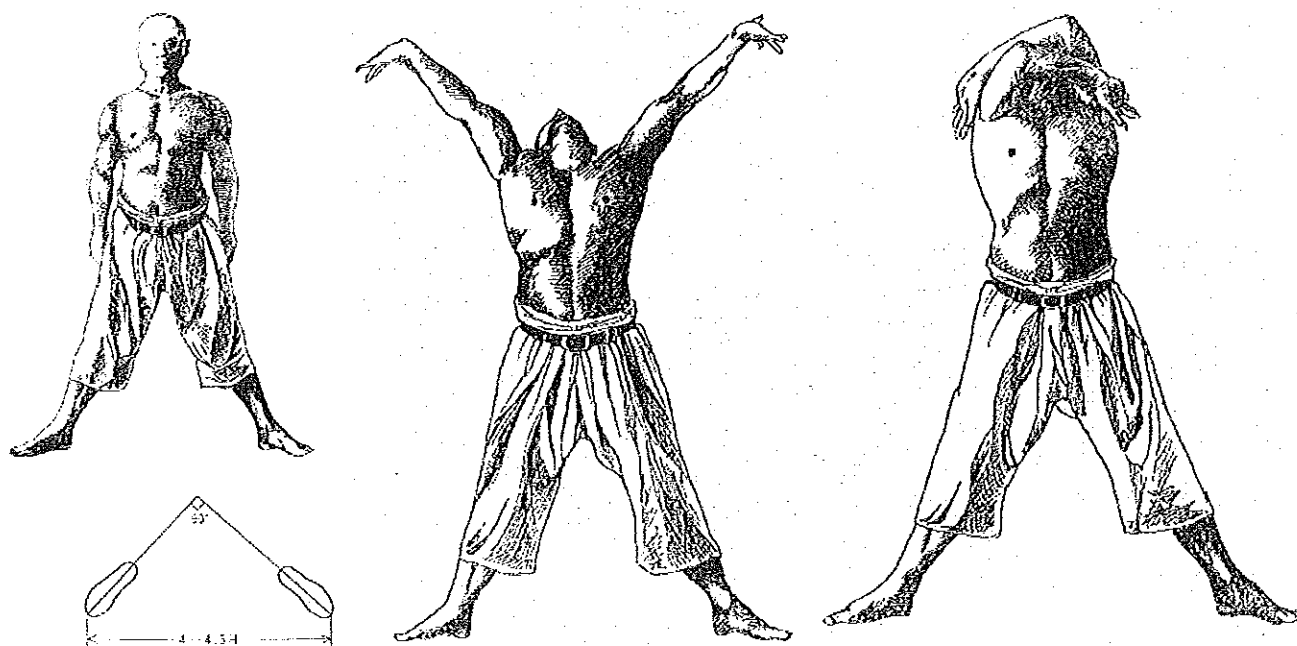
mentre le altre 4 dita sono in avanti, posate sulla parte superiore del ginocchio sinistro.

(3) In seguito, scambiare le mani ed eseguire 1 volta a sinistra.

8 - Esercizio per il tricipite brachiale

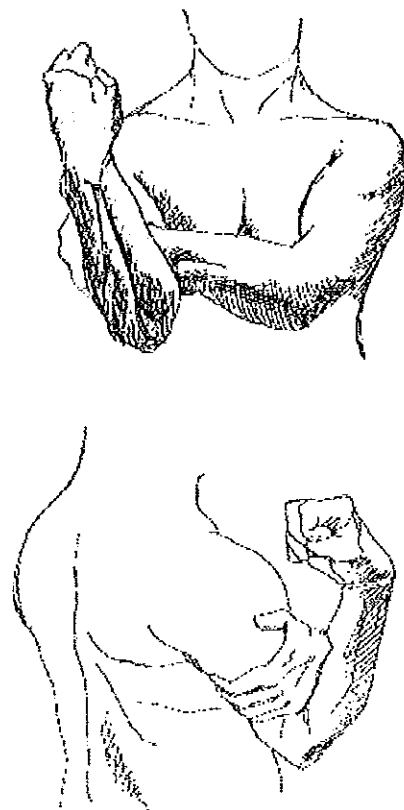
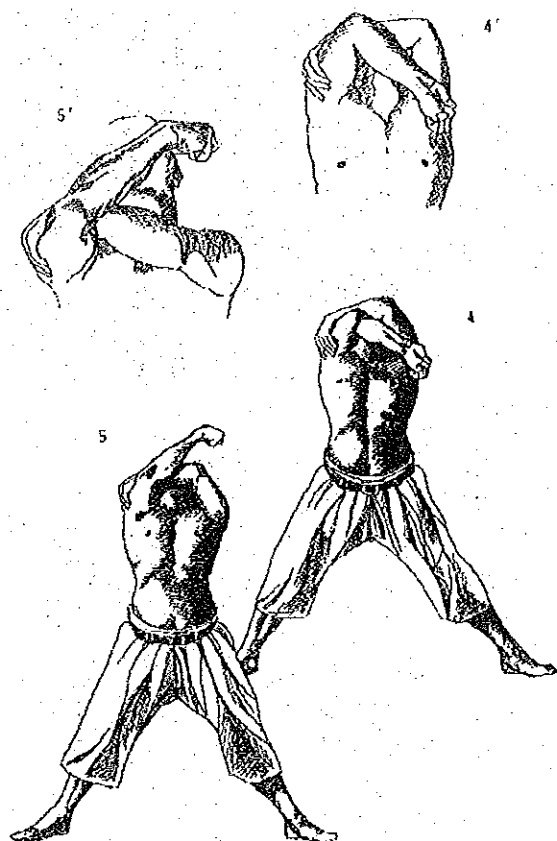
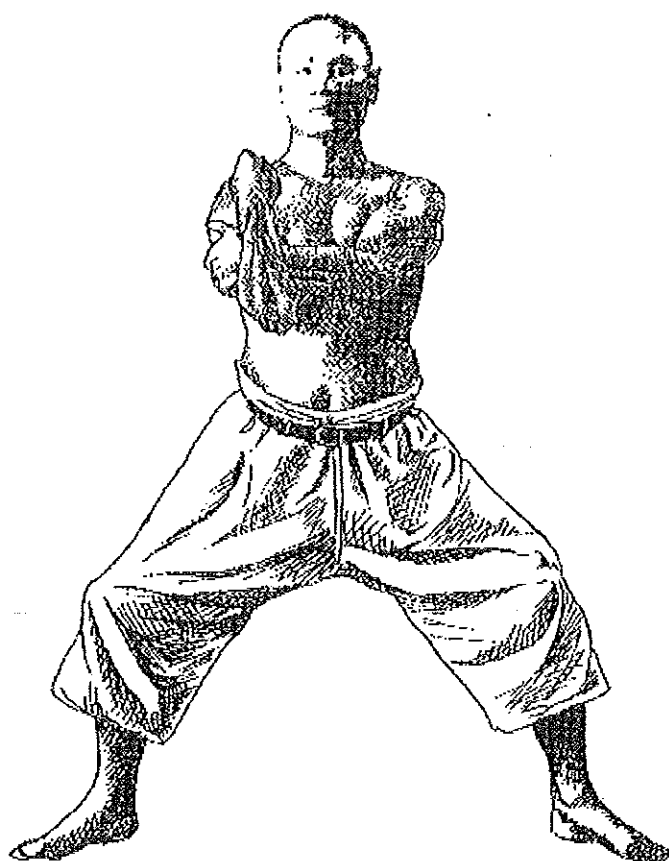
(1) Assumere la posizione con entrambi i piedi aperti ad angolo retto, raddrizzare il collo (questa posizione di base è comune agli esercizi 8-9-10-11). (fig. 1). Ampiezza 4 – 4,5 H.

(2) Curvare il bacino ed aprire il torace, inspirare con calma mentre entrambe le mani, con le palme girate verso l'alto, vengono sollevate dai lati del corpo sopra la testa.(fig. 2)

(3) Incrociare ad X, davanti al mento, l'avambraccio sinistro all'interno e l'avambraccio destro all'esterno.
Le palme delle mani, aperte,sono rivolte all'esterno.
[posizione preparatoria] – (fig. 3)

(4) Espirare con forza emettendo il suono [uun], mentre viene girato il palmo sinistro, con le cinque dita pronte ad afferrare il tricipite del braccio destro. (fig. 4 – 4')

(5) La mano destra, dopo aver formato il pugno, gira verso l'interno e guarda la spalla destra; tirare saldamente all'indietro la parte superiore del braccio destro. (fig. 5 – 5')

(6) Inoltre, l'avambraccio destro diventa perpendicolare, il polso della mano sinistra, che aveva afferrato la parte, si viene a trovare sopra il bicipite destro e tira verso sinistra.
La parte superiore del corpo è rilassata e perpendicolare; mettere forza nel bacino e nell'addome.
Entrambe le ginocchia si piegano sino a che le gambe diventano perpendicolari al terreno.
Interrompere la respirazione per 3 secondi.
[movimento principale] – (fig. 6 – 6' – 6'')

(7) In seguito, cambiare le mani ed eseguire 1 volta al contrario.

9 – Esercizio per i bicipiti

(1) Assumere la posizione dei piedi come nell'esercizio 8, curvare il bacino ed allargare il torace, inspirare con calma e sollevare entrambe le braccia dai lati del corpo sopra la testa. (fig.1)

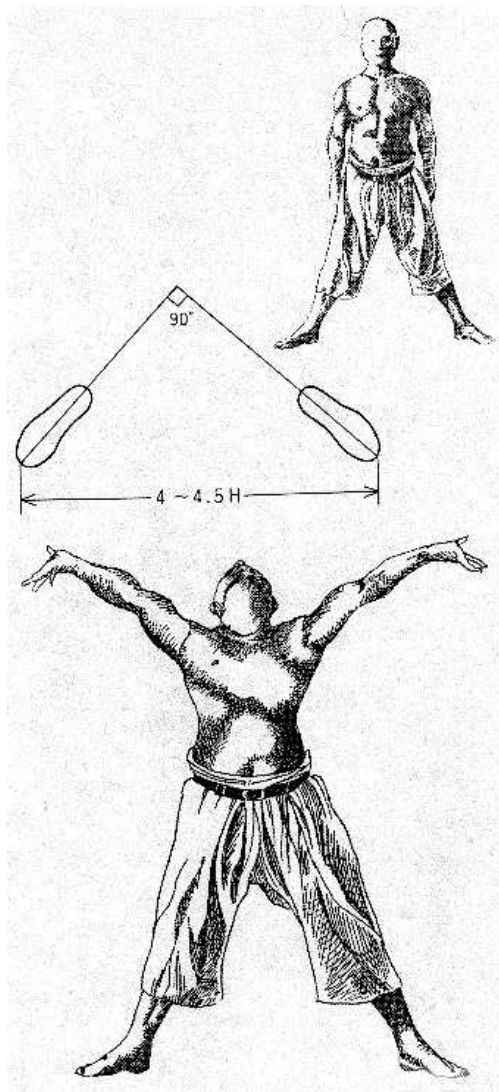
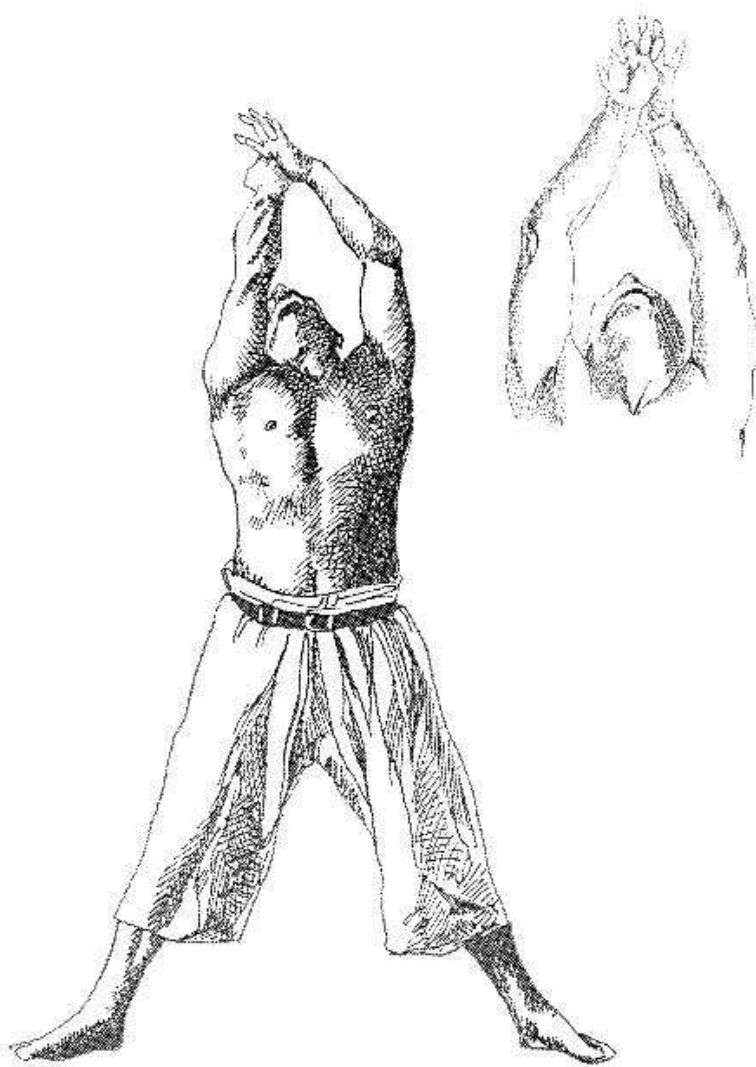



fig.1 fig.2

(2) Formare il pugno con la mano destra, con il palmo rivolto in avanti; la mano sinistra, aperta, appoggia il palmo sopra il dorso del pugno destro. Trattenere il respiro per 3 secondi. [posizione preparatoria] (fig. 2)

(3) Mentre si espira con forza, rivolgere il palmo del pugno destro verso la testa e ruotarlo all'interno del palmo sinistro (fig. 3). Piegare il gomito e portare in basso l'avambraccio destro. (fig. 4)

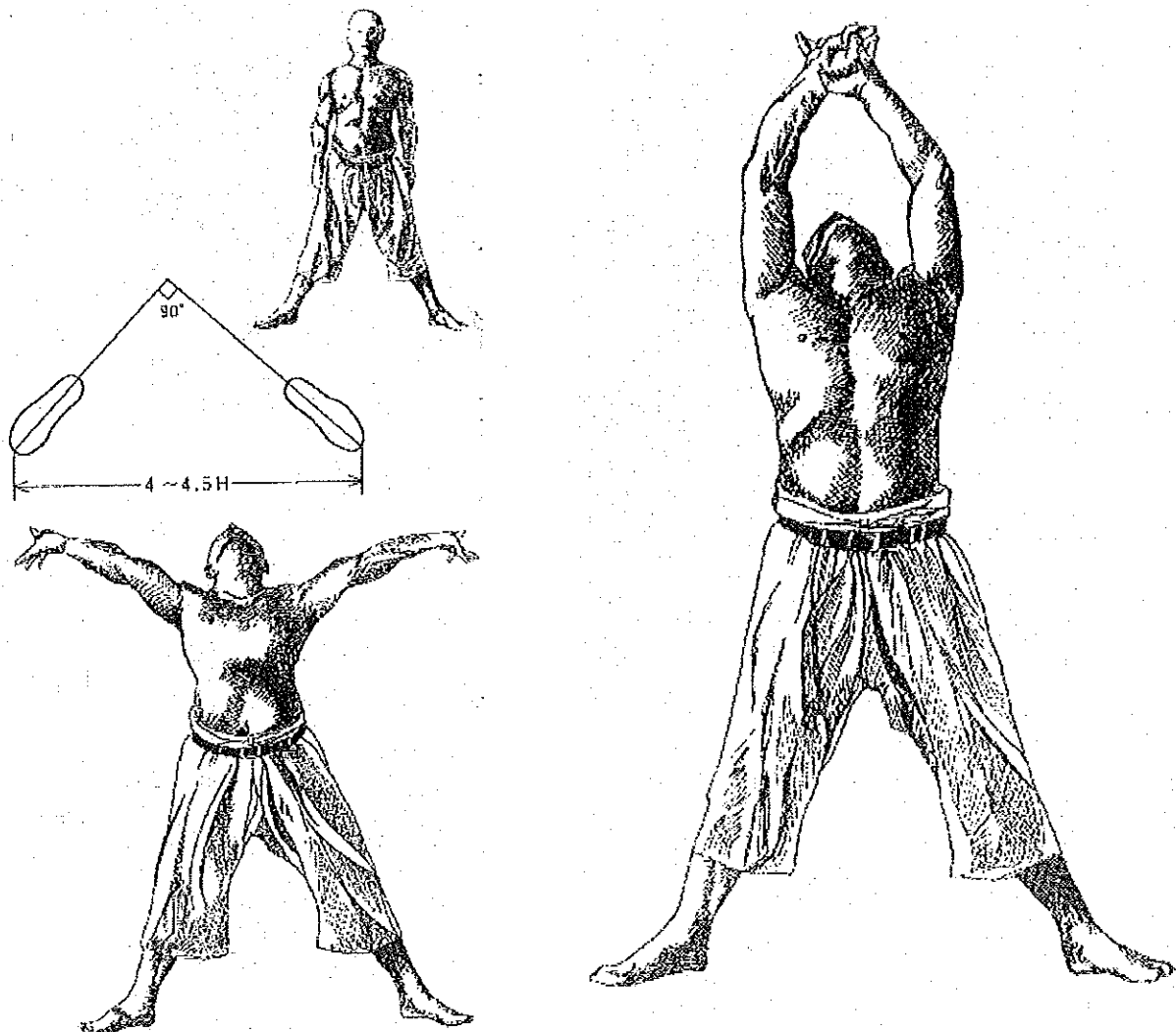
fig. 3 – 4 fig. 5

(4) A questo punto, il palmo sinistro, che era stato unito al pugno destro, spinge fermamente il pugno destro verso l'esterno, a partire dal mignolo, come per torcere l'avambraccio destro. Ora il braccio destro è a contatto del torace destro, il gomito destro è stato portato sopra l'ombelico. L'avambraccio destro e quello sinistro sono perpendicolari tra loro. Contemporaneamente, piegare leggermente le ginocchia e sospendere il respiro per 3 secondi. [movimento principale] (fig. 5)

(5) Alternare le mani ed eseguire 1 volta a sinistra.

10 - Esercizio per i muscoli dell'avambraccio

(1) Assumere la stessa posizione degli esercizi precedenti, stabilizzare saldamente il bacino ed aprire dolcemente il torace.
Sollevare sopra la testa entrambe le braccia, le palme delle mani girate verso l'alto, dai lati del corpo a sinistra e destra, mentre inspirare con calma. (fig. 1)

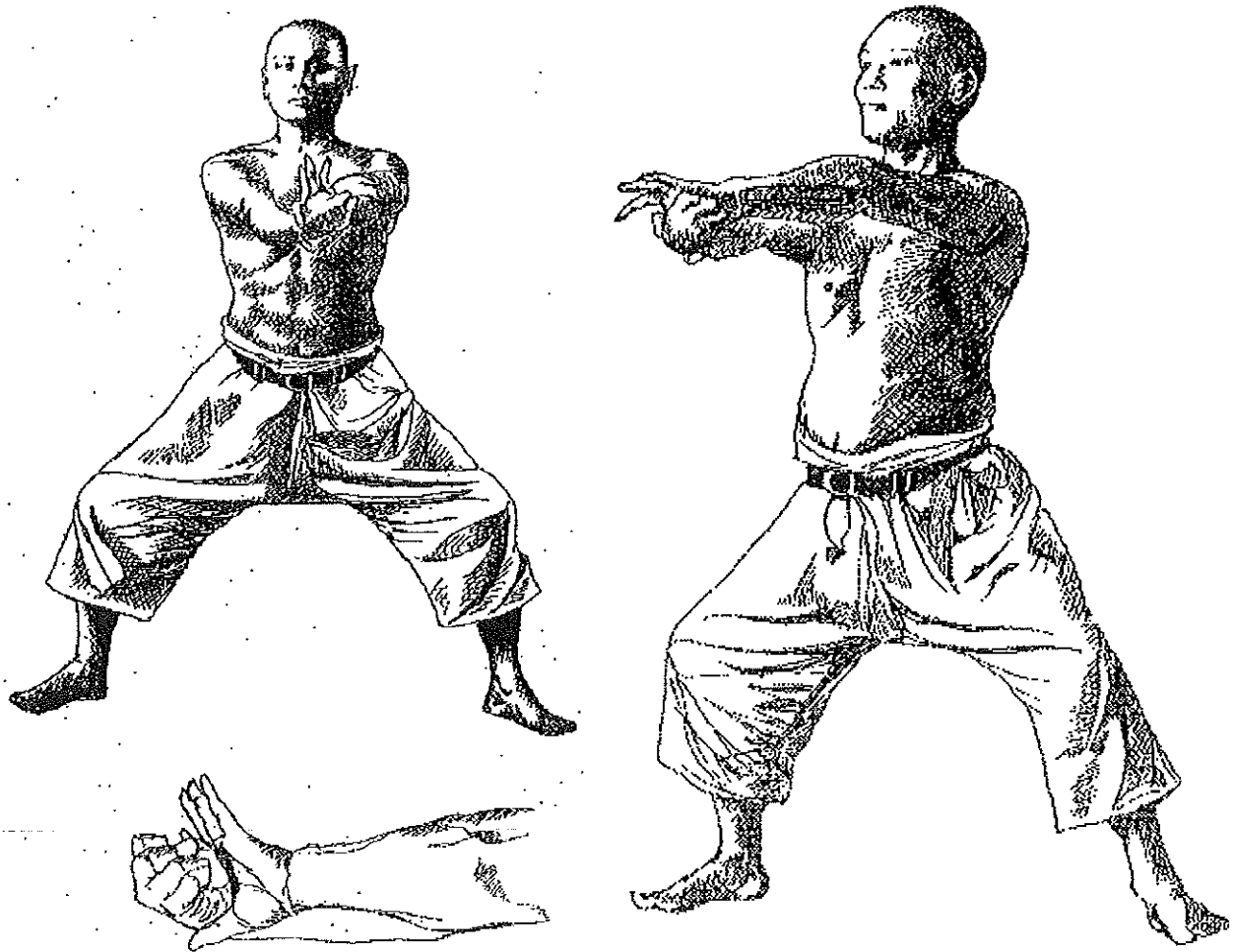
(2) Sopra la testa con il palmo della mano sinistra afferrare leggermente il polso della mano destra, le palme guardano in avanti.
Interrompere la respirazione per 3 secondi. [posizione preparatoria] (fig. 2)

(3) La mano destra forma il pugno e gira progressivamente verso destra; il palmo guarda la mano avanti, mentre si espira con forza; abbassare la mano sinistra accompagnata al polso destro, leggermenete più in basso del livello orizzontale.

Nel frattempo piegare un po' le ginocchia fino a portare le gambe in posizione perpendicolare, concentrare la forza nell'addome e nel bacino.

Il pugno destro piega il polso che viene orientato obliquamente verso l'alto.

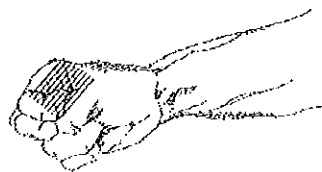
La mano sinistra esegue una pressione con il pollice e l'indice verso l'opposta direzione ed in basso.

Interrompere la respirazione per 3 secondi. [movimento principale] - (fig. 3 – 3' – 3'').

(4) Alternare le mani ed eseguire 1 volta a sinistra.

11 - Esercizio di flessibilità (metodo dei colpi leggeri sui tre ossi)

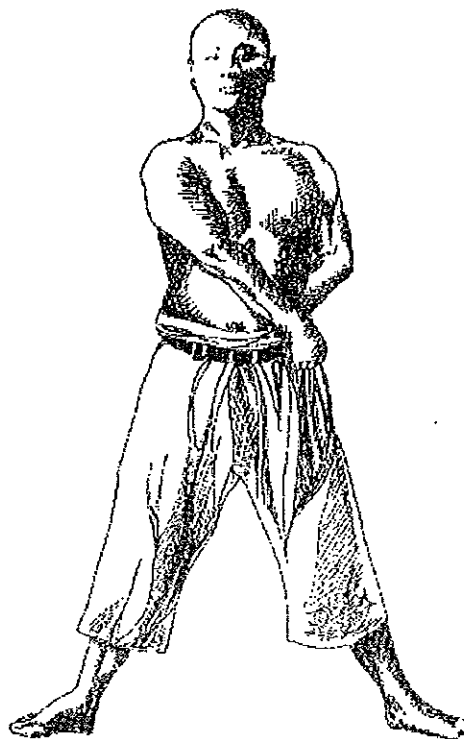
(1) Assumere la stessa posiziione degli esercizi precedenti, rendere flessibile l'intero corpo, chiudere leggermente entrambe le mani per formare il pugno.

Aprire gli occhi e guardare fissi in avanti.

(2) Partendo dalla parte frontale dell'addome, il pugno sinistro colpisce la parte anteriore destra del bacino ed il pugno destro l'osso sacro. (fig. 1).

(3) Girare il bacino verso sinistra; a causa di questo movimento inerziale, il pugno sinistro, che aveva colpito la parte anteriore destra del bacino, colpisce la parte posteriore del bacino, disegnando un semicerchio sul fianco sinistro.

Il pugno destro, che aveva colpito la parte posteriore del bacino, si alza sulla spalla destra, disegnando un cerchio sul fianco destro, e colpisce l'osso del collo. (fig. 2 – 2')

(4) Dopo aver colpito il collo, il pugno destro viene abbassato, passando sopra la testa, e colpisce la parte anteriore sinistra del bacino (osso iliaco).

Contemporaneamente il pugno sinistro colpisce ancora una volta la parte posteriore del bacino. (fig. 3)

(5) Ruotare il bacino verso destra; con questo movimento inerziale, il pugno destro, che si trovava sulla parte anteriore sinistra del bacino, disegna un cerchio in avanti e colpisce la parte posteriore del bacino.

Simultaneamente la mano sinistra, che si trovava dietro il bacino, si alza, oscillando dal fianco sinistro, e colpisce il collo. (fig. 4)

(6) Fare almeno 4 – 5 ripetizioni.

Hara Mune Shiki Kokyu Ho

Metodo della respirazione addominale e toracica

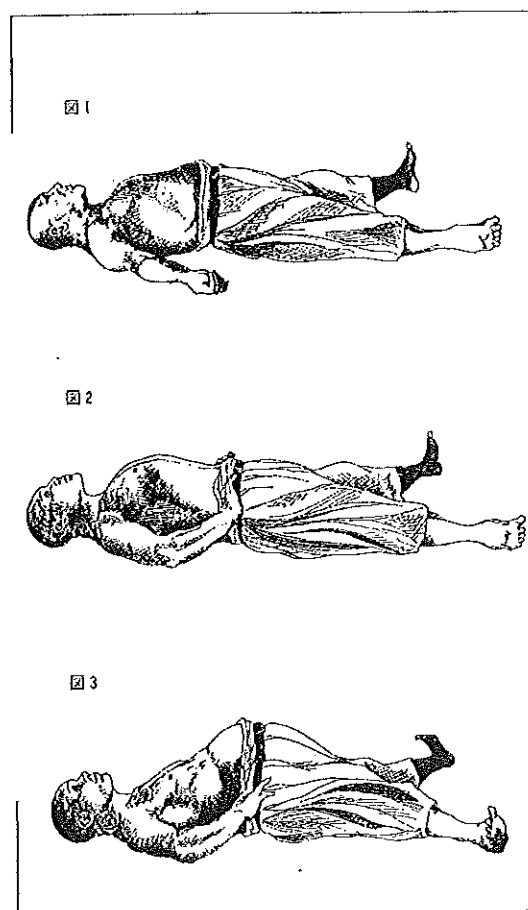
- **Hara shiki (forma dell'addome)**

(1) Sdraiare il corpo a terra con l'addome verso l'alto; divaricare i piedi di circa 95 cm.; sollevare il mento e dirigere lo sguardo diagonalmente all'indietro. [posizione naturale sdraiata] (fig.1)

(2) Mettere entrambi i pugni sotto il bacino; dopo, togliere le mani, e posizionarle a lato delle anche con il pollice in basso, le altre quattro dita verso l'alto; è possibile mettere le mani sul basso ventre. (posizione preparatoria)

(3) Effettuare una espirazione completa ed appiattire l'addome. con le palme delle mani (fig.2)

(4) Inspirare con il naso, ruotare il bacino, mentre gradualmente si espande la parte bassa dell'addome a forma di ellissi. Drizzare verso l'alto le punte dei piedi e mettere forza nei talloni. Interrompere la respirazione per 3 secondi. (fig.3)

(5) Espirare gradualmente dal naso, facendo un lieve rumore nella parte interna della gola; tenere a lungo la forza nell'addome mentre l'aria viene spulsa completamente. Interrompere la respirazione per 3 secondi.

- **Mune shiki (forma del torace)**

(1) Assumere la posizione sdraiata con entrambe le gambe distese ed unite; le punte dei piedi dirette in avanti, sollevare il mento ed assumere una posizione per agevolare la respirazione.

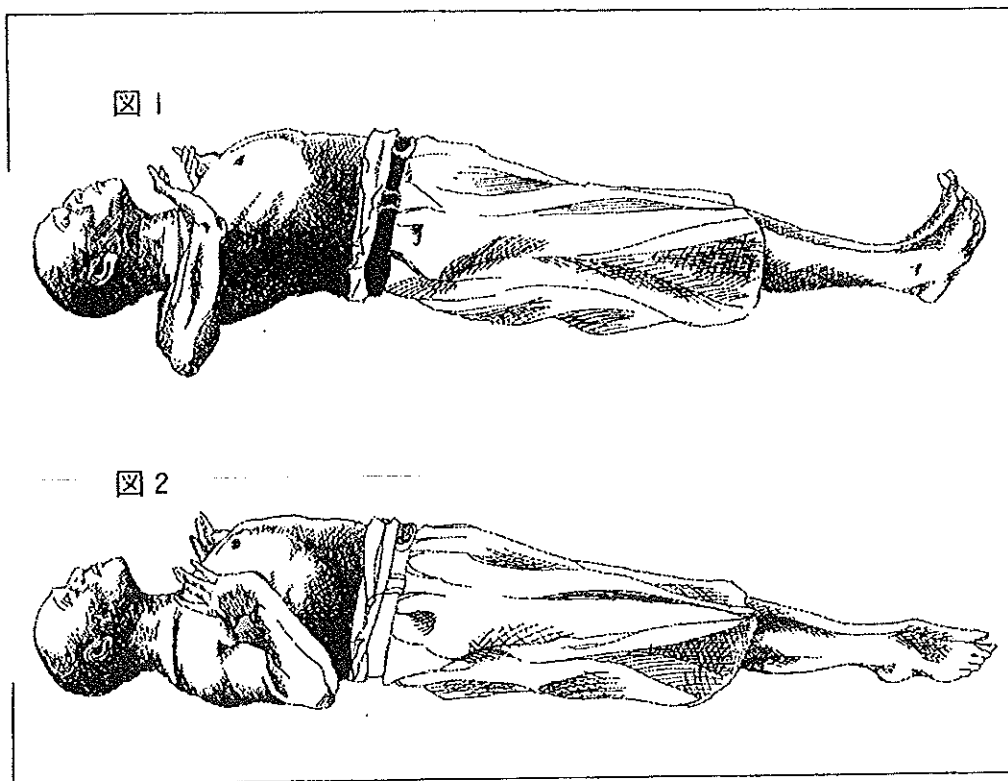
(2) Con le braccia distese lungo i fianchi, avvicinare le mani sotto le ascelle e ruotare sufficientemente il bacino; inspirare con calma dal naso. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [1° respiro] (fig.1)

(3) Espirare dal naso con forza [emettendo il suono uut] mentre entrambi i gomiti sono avvicinati ai lati del corpo; entrambe le spalle sono abbassate; espandere abbastanza il torace. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [2° respiro] (fig.2)

(4) Socchiudere le labbra ed inspirare dalla bocca con un solo risucchio; chiudere la bocca. Ed interrompere la respirazione per 3 secondi. [3° respiro].

(5) Socchiudere le labbra; espirare dalla bocca a lungo, con forza e calma; ritornare alla posizione naturale del corpo. Interrompere la respirazione per 3 secondi. [4° respiro]

図 1

図 2

Hara Mune Shiki Kokyu Ho
(schema riassuntivo)

- **addome** **Hara Shiki**

dal naso

inspirare	giusto	espandere l'addome	creare una forma ellittica (grande tensione)
espirare	giusto	contrarre l'addome	graduale riduzione

respirare a lungo, profondamente, con calma, con forza eseguire

- **torace** **Mune Shiki**

dal naso

inspirare	giusto	espandere il torace	aprire solo il torace
espirare	inverso	espandere il torace	abbassare ed aprire lateralmente le spalle

dalla bocca

inspirare	giusto	espandere il torace	come il guscio di una conchiglia
espirare	giusto	ridurre il torace	gradualmente

La Respirazione Hara Mune Shiki, rappresenta uno dei capisaldi del Metodo Hida, per i suoi numerosi effetti positivi sulla salute del praticante.

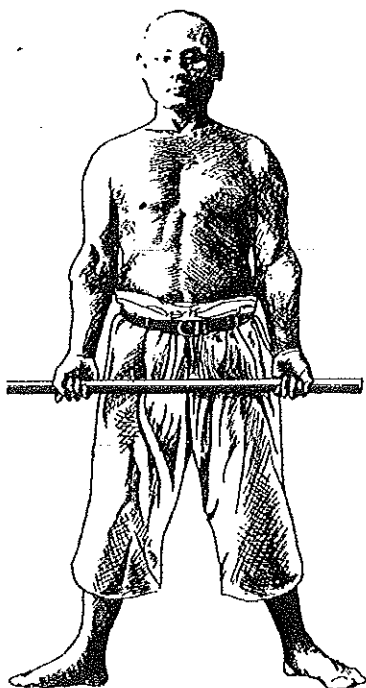
Può essere eseguita in qualsiasi momento della giornata, a stomaco vuoto e con un abbigliamento adeguato che possa facilitar il libero movimento di espansione e contrazione del torace e dell'addome.

Koshi Hara Renshu Ho n.1

Forgiatura del Centro agendo sulla parte alta del corpo

(1) Afferrare con le palme delle mani rivolte in avanti una sbarra metallica di circa 2.5 kg di peso, lunga 4 volte la distanza tra le punte del dito medio e pollice; lo spazio tra le mani è come la larghezza delle spalle.
Allargare di un passo i piedi tra loro ad angolo retto, assumendo una distanza di 60 – 65 cm tra le punte dei piedi. Togliere la forza dalla parte superiore del corpo, perfettamente dritta; curvare il bacino, stabilizzare l'addome.
Il peso del corpo non è inclinato né verso le punte dei piedi né verso i talloni, ma cade esattàmente al centro della posizione, che diventa massimamente perfetta.
Aprire bene gli occhi, fissare lo sguardo in avanti, con la sensazione di passare oltre ciò che si vede.
Inspirare quietamente. Sospendere la respirazione per 3 secondi (posizione preparatoria). Fig. 1

(2) Con le braccia così ai lati del corpo, piegare entrambi i gomiti e sollevare la sbarra metallica verso la parte anteriore delle spalle, sulla parte alta del torace; le mani stringono un po' con forza la sbarra metallica. Non eseguire velocemente. La posizione resta invariata.
Mettere una tensione pari a 10 nel CHUSHIN e ad 8 nei bicipiti brachiali.
Espirare con calma ed energia, mentre si sollevano gli avambracci.
Sospendere la respirazione per 3 secondi (movimento principale). Fig. 2

(3) Eseguire 10 volte.

(fig. 1) (fig. 2)

Koshi Hara Renshu Ho n.2

Forgiatura del Centro agendo sulla parte bassa del corpo

(1) Con le palme delle mani rivolte in avanti e le braccia distese, afferrare la sbarra metallica, ed assumere con attenzione una posizione stabile ed eretta.
La distanza tra le mani è uguale alla larghezza delle spalle.
I piedi hanno uno spazio di 15 cm tra le punte, e di circa la metà (7,5 cm) tra i talloni.
Ruotare il bacino e volgere all'indietro le natiche, concentrando naturalmente la forza nel Centro.
Il centro di gravità cade tra i piedi.
La parte alta del corpo è eretta, sebbene in modo flessibile; l'addome è rilassato verso il basso.
Gli occhi sono rivolti verso avanti, guardando in lontananza. [posizione preparatoria].
Inspirare con calma.
Sospendere la respirazione per 3 secondi. Fig. 1

(2) Espirare con forza emettendo il suono (uuut).
Accelerare progressivamente l'espirazione mentre si piegano le ginocchia e si abbassa il corpo.
E' essenziale ed importante abbassarsi perpendicolarmente.
La parte alta del corpo è sempre diritta, sebbene flessibile.
Togliere completamente la forza da spalle, braccia, torace e collo.
Mentre il corpo si abbassa, i talloni si sollevano sulle punte dei piedi.
Entrambe le cosce sono quasi orizzontali ed il più possibile avvicinate.
Le natiche, distanti dai talloni circa 20 cm, sono spinte indietro ed il bacino è sufficientemente ruotato.
Le mani che tengono la sbarra metallica e le braccia distese, nella stessa maniera iniziale, sono sistemate a circa 10 cm sopra le rotule.
Mettere una forza pari a 10 nel CHUSHIN (centro del corpo) e pari ad 8 nei quadricipiti femorali.
Quando viene concentrata la forza, sospendere la respirazione per 3 secondi.
(movimento principale) Fig. 2

(3) espirare completante mentre il corpo si solleva e riassume una posizione eretta.
Bloccare la espirazione.

Con calma inspirare e sospendere il respiro per 3 secondi.

Eseguire 10 volte.

M
3、水平視線
頸椎2、3番の境
45°
上腕骨頭
腹壁
腰椎と仙骨の接合点
1、丹田水平線
仙骨神経叢通過力線
腹直筋中央通過力線
K
4、膝水平線
正中心垂直線
無限宇宙の中心
D、足尖支持線
大腿骨
外側上顆
足尖
地球の中心を
貫く力学線

正中心腰腹練磨法姿勢要図
脳幹十字交差線
M頭上無限宇
宙を走る虚無の線
M
M点の交叉線関係は脳幹中枢細胞の電波的律動の波調を最も正しく調整して最高能率を発揮せしめる。
3 水平視線
脳幹聖中心部
2C
3C ノ境
KM何れも十字型交叉線関係
C 頭支持線
∠45°
上腕骨頭
B 腰腹等量
運動感覚
補助線
集約拳
∠45°
12D
脊髄
脊髄神経
直腹筋中央通過力線
正中心腹圧
楕円形
鳩尾部
A 腰腹等量
運動感覚線
腹壁
臍水平線
2 臍
∠90°
4L
5L ノ境
水平部
臍下丹田部
正中心球
K
∠45°
1 丹田水平線
仙骨神経最通過力線
大多稜骨部
臀筋
4 膝水平線
∠45°
心零次元
無限宇宙の中
十字交叉点
正中心垂直線（重線）
D 足尖支持線
大腿骨
外上髁部
支持面中心（重点）
人体の物理的重点を中心とした力学的無形の球状緊張を起し、球の表面より球心に向って同一量の圧迫力を造る。球心の力が、支掌底面の中央に垂直に落ちる様にすれば、超人的最強の力が発生する。
足尖
ABCD各線ハ平行ナリ
1234各水平線ハ平行ナリ
地球の中心を貫く力学線